

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ДЕМЧУК Віктор Алікович

Соціально-психологічні аспекти залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж / Social-psychological aspects of youth's dependence on the Internet and social networks.

спеціальність: 231 – Соціальна робота
освітньо-наукова програма – Соціальна робота та соціальна політика

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи СРСПм-21
В.А. Демчук

Науковий керівник
к.пед.н., В.В. Шафранський

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2026

АНОТАЦІЯ

ДЕМЧУК Віктор Алікович. Соціально-психологічні аспекти залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж.Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 231/1 Соціальна робота. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2026. 57 с.

У магістерській роботі досліджені соціально-психологічні аспекти залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж. Зокрема, вивчені історичні етапи постання проблематики Інтернет-залежності, показана специфіка впливу сучасного цифрового середовища на психічне здоров'я. А також виявлені особливості прояву патологічного використання соцмереж та означені засоби виявлення залежності та проблеми її подолання, дані рекомендації з подолання Інтернет-залежності молоді.

ANNOTATION

DEMCHUK Viktor Alikovych. Social-psychological aspects of youth's dependence on the Internet and social networks. Manuscript.

Research for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 231/1 Social work. West Ukrainian National University. Ternopil, 2026. 57 p.

In the master's thesis, the social-psychological aspects of youth dependence on the Internet and social networks were investigated. In particular, the historical stages of the emergence of the problem of Internet addiction are studied, the specifics of the impact of the modern digital environment on mental health are shown. As well as the revealed features of the manifestation of pathological use of social networks and the identified means of detecting addiction and problems of overcoming it, recommendations for overcoming Internet addiction among young people are given.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ІНТЕРНЕТУ НА МОЛОДЬ.....	7
1.1. Історичні етапи постання проблематики Інтернет-залежності	7
1.2. Специфіка впливу сучасного цифрового середовища на психічне здоров'я	12
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2	
НАДМІРНЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА.....	20
2.1. Особливості прояву патологічного використання соцмереж	20
2.2. Засоби виявлення залежності та проблеми її подолання	27
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3	
ПРОБЛЕМИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	38
3.1. Практика дослідження Інтернет-залежності молоді	38
3.2. Рекомендації з подолання Інтернет-залежності молоді	44
Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Поняття «Інтернет-залежність» увійшло до наукового обігу в середині 90-х років минулого століття і в більшості країн сприймається як соціально-психологічна проблема. Прихильники концепції Інтернет-залежності чи комп'ютерної залежності формують її ознаки за аналогією з ознаками залежності від азартних ігор. Противники наголошують, що Інтернет є лише засобом, за допомогою якого можна набути інших залежностей. Актуальність тематики полягає в тому, що у сучасному світі використання Інтернету та соціальних мереж стало невід'ємною частиною життя молоді. З одного боку, ці технології відкривають широкі можливості для спілкування, самореалізації, навчання та професійного розвитку. Проте, з іншого боку, надмірне та неконтрольоване використання Інтернету та соціальних мереж може призводити до формування психологічної залежності, яка негативно впливає на психічне здоров'я, соціальні стосунки, успішність у навчанні та загальну якість життя.

Зростання кількості випадків залежності від цифрових технологій, особливо серед молоді, викликає занепокоєння серед психологів, освітян, батьків та суспільства загалом. Це явище супроводжується такими негативними проявами, як ізоляція від реального соціуму, зниження мотивації до навчання, порушення сну, емоційна нестабільність та розвиток депресивних станів. Особливо гостро ця проблема постає в умовах постійної доступності гаджетів і безперервного впливу цифрових медіа. Дослідження соціально-психологічних аспектів залежності від Інтернету та соціальних мереж серед молоді має важливе значення для розробки превентивних заходів, психотерапевтичних методів допомоги та корекційних програм. Це дозволить більш ефективно запобігати розвитку залежності, підтримувати здорові стратегії використання цифрових технологій та забезпечувати гармонійний розвиток особистості у

сучасному світі цифрових комунікацій. Таким чином, тема дослідження є актуальною у контексті поширення цифрових технологій і їхнього впливу на психічне здоров'я молоді, що потребує глибокого наукового аналізу та практичного вирішення.

Стан дослідження проблеми залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж є досить різнобічним і активно розвивається у науковому середовищі. Проблематика цифрової залежності досліджується у кількох ключових аспектах: 1) психологічному, 2) соціологічному, 3) медичному та 4) педагогічному. Нас головню цікавить психологічний аспект, де дослідження зосереджені на вивченні психологічних механізмів, що лежать в основі залежності від Інтернету та соціальних мереж. Науковці вивчають поведінкові патерни, які вказують на розвиток залежності: постійна потреба перевіряти соціальні мережі, страх бути поза цифровим простором, емоційна нестабільність при відсутності доступу до мережі. Також значну увагу приділяють дослідженню таких проявів, як самотність, депресія, тривожність, зниження самооцінки та труднощі в міжособистісних стосунках, які супроводжують залежність.

Дослідники також звертають увагу на вплив надмірного користування Інтернетом та соціальними мережами на роботу мозку, особливо на процеси формування залежності, які схожі з іншими видами поведінкових залежностей (див. [1-42]). Вивчаються зміни у рівнях нейромедіаторів (особливо дофаміну), які пов'язані з отриманням миттєвого задоволення від соціальних мереж. Багато науковців вивчають вплив Інтернет-залежності на соціалізацію молоді, зокрема на зміну моделей комунікації, ізоляцію від реальних соціальних контактів та виникнення проблем у взаємодії з оточенням. Дослідження показують, що у багатьох випадках соціальні мережі замінюють молоді реальну комунікацію, що може призводити до соціальної ізоляції та поглиблення самотності. Отже, сучасний стан дослідження проблеми залежності молоді від

Інтернету та соціальних мереж показує її багатовимірність та глибокий вплив на психічне здоров'я і соціалізацію. Наукові пошуки зосереджуються на розробці ефективних підходів до діагностики, профілактики та терапії цього явища, а також на вивченні його соціальних та психологічних наслідків, проте питання потребує всебічного оновлення.

Мета дослідження: вивчити соціально-психологічні аспекти залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж, визначити її вплив на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та особистісний розвиток, а також розробити рекомендації для профілактики та корекції даної залежності.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічні та поведінкові прояви залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж.

Предмет дослідження: вплив залежності від Інтернету та соціальних мереж на психічне здоров'я, самооцінку, соціальні стосунки та особистісний розвиток молоді.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити історичні етапи постання проблематики Інтернет-залежності;
- 2) показати специфіка впливу сучасного цифрового довкілля на психічне здоров'я;
- 3) виявити особливості прояву патологічного використання соцмереж;
- 4) означити засоби виявлення залежності, показати проблеми подолання;
- 5) дати рекомендації з подолання Інтернет-залежності молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення інформаційно-літературних даних; спостереження; анкетування; тестування; тренінг.

Наукова новизна дослідження. Уточнено соціально-психологічні особливості залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж, зокрема, виокремлено її вплив на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальну взаємодію. Виявлено взаємозв'язок між рівнем самооцінки, соціальними навичками та схильністю до залежності від соціальних мереж. Визначено

основні соціально-психологічні фактори ризику, що сприяють розвитку залежності від Інтернету серед молоді, такі як емоційна нестабільність, проблеми в міжособистісних стосунках та низький рівень стресостійкості. Розроблено рекомендації для профілактики та корекції залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж, зокрема через психоосвітні та психотерапевтичні втручання.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних програм, тренінгів та освітніх курсів, спрямованих на підвищення цифрової грамотності молоді, усвідомлення ризиків Інтернет-залежності та розвитку навичок безпечного використання соціальних мереж. Результати дослідження можуть бути застосовані в освітніх закладах для впровадження курсів з медіаграмотності та розвитку критичного мислення у молоді, що дозволить зменшити ризик розвитку Інтернет-залежності.

Структура магістерського дослідження. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку 42 використаних джерел. Загальний обсяг становить 57 сторінок, з яких 50 склав основний текст. Результати дослідження відображені в одній статті і двох авторських тезах доповідей.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ВИПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА ІНТЕРНЕТУ НА МОЛОДЬ

1.1. Історичні етапи постання проблематики Інтернет-залежності

На початках Інтернет-технології були доступні небагатьом через дорожнечу, а персональними комп'ютерами користувалися переважно люди, яким вони були необхідні для успішного здійснення професійної діяльності. Подальше здешевлення технічних пристроїв та технологій зв'язку призвели до того, що багато звичних повсякденних дій все частіше переносяться в Інтернет-простір. Нині сплата податків, придбання товарів та послуг, навчання та трудова діяльність для багатьох вже немислимі без сучасних комп'ютерних технологій. Комп'ютер та Інтернет стали звичним фоновим оточенням повсякденності, без яких не мислять себе не лише студенти та програмісти, а й пенсіонери, та домогосподарки. У високотехнологічному суспільстві людина, яка не вміє користуватися комп'ютером, часто відчувається неповноцінною. Адже без сторонньої допомоги вона не може придбати квитки на літак, записатися на прийом до лікаря, сплатити за комунальні послуги. Підключення до Інтернету стає життєвою необхідністю, що, безумовно, змушує переглядати традиційні підходи до Інтернет-залежності. Критерії, сформульовані чверть століття тому, такі як «спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті дедалі більше грошей» чи «нав'язливе бажання перевірити електронну пошту» нині втратили свою актуальність. Проте дослідницький інтерес до проблеми Інтернет-залежності останніми роками лише зростає. Коротко розглянемо історію вивчення цього виду залежності та сучасний стан її дослідження.

Слід зазначити, що далеко не всі фахівці схильні виділяти Інтернет-залежність та комп'ютерну залежність як самостійні різновиди адиктивної поведінки. Наприклад, англійський психіатр Ф. Леніхен критикує існуючі підходи до Інтернет-залежності, що акцентують увагу на виділенні її негативних наслідків [29]. Він підкреслює, що Інтернет є лише засобом, за допомогою якого можна пристраситися, наприклад, до азартних ігор, комп'ютерних ігор або порнографії. Якщо це сталося, слід говорити про сформовану залежність, а не відносити таких людей до однієї загальної категорії, залежних від Інтернету, ґрунтуючись лише на опосередковому механізмі. У випадку з Інтернет-залежністю відбувається заміна мети та засобів: опосередковуючий механізм оголошується причиною залежності. Інтернет— це лише механізм, з якого можуть формуватися залежності. Таким чином, противники використання термінів «Інтернет-залежність» або «комп'ютерна залежність» стверджують, що існуючі в індивіда залежності від азартних ігор, спілкування в соціальних мережах, від шопінгу в Інтернеті або від комп'ютерних ігор, реалізуються за допомогою комп'ютера та Інтернету. Комп'ютер та Інтернет є лише засобами для реалізації інших адикцій.

В даний час діагнози «Інтернет-залежність» та «комп'ютерна залежність» відсутні в офіційній класифікації хвороб. У ряді країн, наприклад, у Китаї комп'ютерна залежність офіційно визнана захворюванням у 2008 році. Нині у Китаї діє понад 300 спеціалізованих установ, що займаються лікуванням залежності від Інтернету [31]. Інтернет-залежність у Китаї розглядається як один із різновидів психозу. У країні розроблено низку методик для діагностики цього захворювання. Так, людина, яка проводить в Інтернеті понад 6-ть годин на добу протягом 3-х місяців, визнається аддиктом, якщо ця діяльність не пов'язана з роботою чи навчанням [31, с. 118].

Для лікування Інтернет-залежності в Китаї використовуються психотропні засоби, зокрема прозак, застосовуються засоби народної

медицини, наприклад, мушмула японська, ефективним засобом вважається електросудомна терапія, розроблена спочатку для лікування шизофренії, а також психотерапія. Вважається, що найбільш дієвим способом лікування комп'ютерної залежності є закрита госпіталізація. Набули поширення в Китаї та трудові оздоровчі центри для Інтернет-залежних підлітків, у яких напіввоєнна дисципліна, заняття спортом та фізична праця поєднуються із застосуванням електрошокової терапії та гіпнозу.

Незважаючи на те, що питання щодо віднесення Інтернет-залежності до захворювань залишається відкритим, спеціалізовані клініки з лікування даного виду адикції існують у США, а також у Південній Кореї, Таїланді, В'єтнамі. У цих країнах широко застосовується система так званого «батьківського контролю» за використанням Інтернету, що полягає в автоматичному його відключенні після п'яти годин безперервного використання. У Фінляндії Інтернет-залежність розглядається як одна із можливих причин надання відстрочки від військової служби. У багатьох країнах ведеться консультативна робота з аддиктами. Психологічна допомога їм спрямована насамперед на зниження тривожності, виховання вольових якостей, формування нових життєвих захоплень, поліпшення відносин із соціальним оточенням. Для зниження залежності застосовується сімейна психотерапія та аутогенні тренування.

На окрему увагу заслуговує ігрова комп'ютерна адикція (гейм-адикція, кіберадикція, кібернетична лудоманія), що посилилася після появи мережових ігор. Під ігровою комп'ютерною адикцією розуміють нехімічну залежність, що виявляється у нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми, у яких граючий ототожнює себе з віртуальним персонажем. Про залежність від комп'ютерних ігор можна говорити в тому випадку, якщо для гри людина починає ухилятися від інших видів активності: навчання, роботи, спілкування із соціальним оточенням. Захопленість грою у адиктів межує з фанатизмом, викликає агресію

щодо того, що перешкоджає грі. Геймери оцінюють реальний світ як нецікавий, але необхідний, а віртуальний як захоплюючу подобу реальності. Як правило, аддикт відчуває дискомфорт у реальному житті і прагнути уникнути існуючих проблем у віртуальне середовище, ступінь контролю над яким у нього значно вищий.

Гра є способом уникнення проблем, що існують у реальному житті. Вона дозволяє змодельовати такі ситуації, в яких людина ніколи не була і не зможе побувати, але які є для неї дуже привабливими. У комп'ютерних іграх можливості інформаційних технологій поєднуються з властивою людині прагненням розваг. Гра є засобом зниження рівня депресії, зняття стресу, хоча часом і може бути стресогенним засобом. Крім того, створення комп'ютерних ігор нині перетворилося на потужну індустрію з оборотами у мільярди доларів, представники якої зацікавлені у поширенні своєї продукції. Розробники ігор роблять все для того, щоб користувач проводив у грі якомога більше часу, створюючи тривалі місії, пропонуючи завдання, щодня змінюються, винаходячи систему різних винагород і стимулів. Причому винагороди можуть бути не лише віртуальними. У багатьох іграх можна заробити реальні гроші, продаючи віртуальні товари та персонажів, розвинених до високого рівня. Широко використовується творцями ігор також дух змагальності, суперництва, властивий людині. Можна сказати, що творці сучасних комп'ютерних ігор зацікавлені у формуванні залежності від їхньої продукції, адже це приносить істотні доходи. Популяризації комп'ютерних ігор сприяють і турніри геймерів, що проходять в різних країнах світу, призові фонди яких доходять до мільйона доларів.

«Якщо питання про віднесення Інтернет-адикції та її різновидів до захворювань на сьогоднішній день залишається відкритим, то її негативний вплив на психіку людини не викликає сумнівів. Залежність призводить до спотвореного сприйняття як особистості, і навколишньої дійсності, сприяє

соціальної дезадаптації. Актуальність проблеми залежності від Інтернету в цілому, і від масових розрахованих на багато користувачів онлайн-ігор зокрема зростає у зв'язку зі збільшенням числа користувачів комп'ютерних мереж. Інтернет сучасні діти розглядають не як технологію, а як свого роду «довкілля», вони живуть одночасно у двох світах: 1) реальному і 2) цифровому, віртуальному. В умовах віртуалізації способу життя актуальним завданням є не ізоляція дітей та підлітків від Інтернету, а навчання їх поведінці у комп'ютерних мережах, для позначення якої використовується термін «кіберсоціалізація» [22, с. 12]. Слід навчити техніці безпечного використання комп'ютера та Інтернету, сформувати у них цифрову компетентність – здатність ефективно застосовувати інформаційно-комунікаційні технології у різних сферах життєдіяльності. Це дозволить зменшити негативні наслідки впливу Інтернету на особистість та знизити кількість Інтернет-залежних.

Таким чином, нині існують суперечливі погляди на проблему Інтернет-залежності чи комп'ютерної залежності. Одні дослідники вважають її самостійним видом адикції та домагаються включення до медичних діагностичних посібників. Інші, навпаки, вважають, що Інтернет та комп'ютер є не більше ніж засобами формування залежностей іншого роду. У низці країн, зокрема в Китаї, Інтернет-залежність визнається захворюванням, в інших – розглядається як психолого-педагогічна проблема, яка потребує уваги фахівців. Оскільки у випадку з Інтернет-аддикцією відсутнє фізіологічне звикання до об'єкта залежності, саме психолого-педагогічна корекція цього виду адикції є найбільш ефективною. Зниженню кількості адиктів, особливо серед дітей шкільного віку і молоді, може сприяти формування у них цифрової компетентності та навичок безпечної роботи в Інтернеті, що вимагає підвищення інформаційної культури педагогів та батьків, які часто відстають від своїх дітей у оволодінні інформаційно-комунікаційними технологіями.

1.2. Специфіка впливу сучасного цифрового середовища на психічне здоров'я

Вплив факторів інформаційного середовища збільшується з такою швидкістю, що детальне та системне вивчення їх впливу на індивідуальне та суспільне здоров'я суттєво запізнюється. Вплив власне інформаційних потоків (їхнього змісту та інтенсивності) на психічне здоров'я вивчено меншою мірою. Наукове бачення впливу цифрових технологій на психічне здоров'я зазнало суттєвої еволюції, хоча ця тема виникла лише в останньому десятилітті минулого століття [3; 6; 13; 17; 23; 29; 34; 38; 42].

У минулому столітті обговорювалися переважно позитивні ефекти запровадження цифрових технологій для соціальної інтеграції дітей та дорослих. Насамперед малися на увазі висока швидкість розповсюдження та копіювання цифрової інформації, легкість впровадження та виражений вплив на психічні функції з метою лікування та реабілітації. Соціальні мережі забезпечують безпеку, комфортність спілкування та відсутність стигматизації. Це особливо важливо на територіях, де доступність психолого-психіатричної допомоги знижена через віддаленість або, останнім часом, у зв'язку з протиепідемічними заходами. Проте все частіше предметом дискусій стає очевидна кореляція між використанням технологій та проблемами психічного здоров'я, особливо у дітей та підлітків. Американська академія педіатрії у 2019 році опублікувала огляд ризиків надмірного використання цифрових технологій для когнітивного, вербального та соціально-емоційного розвитку дітей [35].

Ученими встановлено, що неконтрольоване за часом та змістом контенту використання цифрових пристроїв негативно впливає на розвиток особистості, її соціальний, психічний та фізичний добробут та здатне призвести до появи симптомів залежності. Інтернет-залежність (internet addiction) як діагноз набула особливої актуальності з появою у 2009 році великих міжнародних соціальних

мереж. Деякі вчені називають інтернет-залежність «епідемією XXI століття» і стверджують, що надмірне використання інтернету з раннього віку може мати непрогнозовані наслідки (див. [1-13; 17-28; 30-37; 41]).

Системний огляд відобразив зв'язок між основними соціальними та психологічними потребами та залежністю від соціальних мереж, де ці потреби реалізуються набагато легше, ніж у реальному житті. Наводяться факти, що жінки частіше зловживають соціальними мережами, а чоловіки інтернет-іграми [33]. Виявлено достовірно більш високу поширеність психічних захворювань та споживання психоактивних речовин серед інтернет-геймерів у порівнянні з професійними гравцями у настільні ігри [12; 34, 35]. Кіберсексуальна залежність описана як різновид сексуальної залежності, що реалізується у віртуальному середовищі, з ризиком серйозних негативних наслідків для психічного, соціального та фінансового благополуччя [16; 24; 36, 37; 42].

Ряд лікарів та психологів рекомендували додати діагноз «залежність від соціальних мереж» (або аналогічний) до статистичних класифікаторів. Проте сам термін «залежність» щодо надмірного використання цифрових технологій неодноразово критикувався психологами за негативну конотацію та проведення паралелей із вживанням психоактивних речовин, що може спричинити стигматизацію. Наводяться докази на користь м'якшого трактування надмірного використання смартфонів як «проблемного використання», а чи не залежності [5; 11; 17; 25; 30; 33]. В окремих випадках висловлюється думка про необхідність кардинального переосмислення інтернет-залежностей і визнання інтернету новим всесвітнім соціальним середовищем, в якому деякі типи поведінки, що раніше засуджувалися, слід вважати нормою [28].

Через відсутність консенсусу, а іноді й явних протиріч концепцій діагностики та методи лікування знаходяться на низькому рівні, що провокує зростання суспільного занепокоєння з приводу очевидного негативного впливу

цифрового середовища (включаючи соціальні мережі, смартфони та відеоігри), а також унеможлиблює системні профілактичні заходи.

Поки не досягнуто консенсусу щодо виділення інших залежностей, неможлива розробка стандартів медичної допомоги і навіть клінічних рекомендацій. Тим часом, без узгоджених заходів профілактики інтуїтивні заходи протидії, наприклад, повне позбавлення цифрових пристроїв або відмова від них, можуть мати вкрай негативні наслідки в таких галузях, як навчання та соціалізація.

До теперішнього часу встановлено статистичний зв'язок кількості часу, що проводиться за екраном цифрових пристроїв, з різними проблемами зі здоров'ям, включаючи надмірну вагу, неправильне харчування, симптоми депресії та зниження якості життя [5; 16; 29]. Навпаки, помірне використання цифрових медіа дає переваги молодим людям у плані соціальної інтеграції, зниження депресії та відчуття загального добробуту. Дослідження серед міських підлітків у Сінгапурі [39] показало, що більше чверті їх проводять перед екраном понад 2 години на день, що витісняє корисну навчальну та фізичну активність (гіпотеза витіснення – *displacement hypothesis*). Збільшення «екранного часу» сприяло підвищеному ризику депресії, тривоги та суїциду. Доведено, що одночасне використання кількох цифрових потоків, широко відоме як багатозадачність (*multitasking*), пов'язане з депресивними симптомами, тривожністю, імпульсивністю і невротизмом. Передбачається, що у режимі многузадачності знижує когнітивні можливості уваги і пам'яті, оскільки мозок, на відміну цифрових пристроїв, нездатний до такого режиму роботи. Підлітки з сімей з низьким доходом витрачають до трьох годин на день більше на спілкування з цифровими пристроями, ніж однолітки із сімей з вищим доходом, та мають більш високі ризики психічних захворювань.

Великомасштабне дослідження «гіпотези Золотоволоски» (гіпотеза оптимального часу використання цифрових пристроїв), проведене у Великій

Британії в 2017 році [33], дійшло висновку, що спілкування з цифровими медіа може мати якусь «оптимальну точку» з балансом негативних наслідків та позитив ефектів.

Отже, вивчення наукових праць останнього десятиліття демонструє, що термінологія змін ментального здоров'я під час використання цифрового середовища перебуває в етапі становлення, дуже різноманітна і уніфікована. Використовується ряд концептуальних термінів: «цифрова залежність», «інтернет-залежність», «надлишковий екранний час», «проблемне використання технологій» або «надмірне використання технологій», залежно від цифрового середовища, що вивчається (комп'ютер, смартфон, ігрові консолі тощо). Однак жодна з концепцій не дає однозначного розуміння етіопатогенезу розладів, що спостерігаються, що, безумовно, ускладнює виділення їх як самостійної нозологічної одиниці.

Спостерігається явний зв'язок між деякими типами проблемного використання інтернету та розладами (депресія, тривога, ворожість, агресія та синдром дефіциту уваги з гіперактивністю, СДВГ). Визначено переваги та проблеми психічного здоров'я підлітків у контексті спілкування з цифровими медіа. Ключовим чинником визнано спосіб використання соціальних мереж, а чи не тривалість. Зниження настрою та емоційного фону було виявлено переважно у підлітків, які перебували в соціальних мережах пасивно. Виявлено U-подібну залежність з підвищеним ризиком депресії як за низького, так і за високого рівня використання [26]. Виявлено, що споживання цифрового контенту на шкоду «неекранного життя» (особисте спілкування, спорт, домашні завдання) прямо пов'язане з показниками депресивних симптомів, агресії та суїцидальної поведінки (суїцидальні думки, планування та спроби суїциду), особливо серед дівчат [23].

Як окремий патогенний феномен виділяється кібербулінг (cyberbullying), що передбачає дифамацію, залякування та переслідування у соціальних

мережах. Жертви схильні до депресії, мають низьку самооцінку, суїцидальні думки, знижену мотивацію, емоційні реакції [6; 11; 27].

Наразі розроблено різні методології оцінки патологічного використання інтернету, в основному анкети для самооцінки, але жодна з них не отримала загального визнання як «золотий стандарт». Тільки щодо ігрового розладу Американська психіатрична асоціація та Всесвітня організація охорони здоров'я у МКЛ-11 розробили діагностичні критерії. Загалом, незважаючи на велику кількість досліджень, визнається, що стандартизацію діагностичних та лікувальних критеріїв розладів, пов'язаних із проблемним або надмірним використанням цифрового середовища, ще належить провести.

Наявні тактики, думки та рекомендації дуже різноманітні і засновані на елімінації чи зниженні впливу факторів впливу цифрового середовища на психічне здоров'я.

Американська академія педіатрії (AAP) та Канадське педіатричне товариство розробили рекомендації для сімей з безпечного використання електронних пристроїв, що обмежують екранний час двома годинами на добу. Проте низка психологів розкритикували подібні обмеження, як не засновані на фактичних даних. Рекомендовано не вводити загальні обмеження за екранним часом, а працювати в індивідуальному режимі з тими, хто має проблеми з психічним здоров'ям. У більшості країн лікування інтернет-асоційованих розладів організовано в рамках чинної системи психологічної та психіатричної допомоги [23; 27; 32; 38; 40].

Цифрові технології самі по собі відкрили великі можливості для надання психіатричної підтримки в інтернеті. Було виявлено переваги комп'ютеризованої когнітивно-бігевіоріальної терапії депресії та тривоги. Потенційні переваги включають гнучкість, інтерактивність та спонтанний характер мобільного зв'язку у заохоченні постійного та безперервного доступу до медичної допомоги за межами клінічних умов. Онлайн-втручання, засноване

на принципі усвідомленості (mindfulness), також позитивно впливає на зниження психологічного стресу і депресії [17; 35]. Розроблено програми для смартфонів з метою корекції психічного здоров'я, які використовують методи когнітивно-бігевіоріальної терапії з позитивним ефектом щодо зниження тривожності та депресії.

Деякі технологічні компанії внесли зміни, що були спрямовані на пом'якшення несприятливих наслідків надмірного використання їх платформ. Найбільша соціальна мережа Китаю WeChat обмежила кількість часу, проведеного дітьми за онлайн-грою, однією годинаю на день для дітей віком до 12 років та двома годинами на день для дітей віком від 13 до 18 років [29]. Alphabet Inc. випустила оновлення для смартфонів, у тому числі програму панелі керування, що дозволяє користувачам встановлювати обмеження використання програм [31]. Alphabet інвестувала також у платформу дистанційної психологічної допомоги при загрозі психічного здоров'я. Адміністрація найбільшої соціальної мережі Facebook визнала, що пасивне використання соціальних мереж завдає шкоди психічному здоров'ю та запропонувала урядам регулювати це питання. У 2018 році до платформи були внесені серйозні зміни, щоб підвищити залучення користувачів, що є вельми спірним з точки зору збільшення «екранного часу» [35]. У 2018 році Facebook та Instagram оголосили про нові інструменти, які, за їхніми твердженнями, можуть допомогти при надмірному використанні їх продуктів [35]. У 2019 р. Instagram, щодо якого була доведена потенційна залежність, розпочав внесення суттєвих змін до платформи.

Лідерами в законодавчому регулюванні та просуванні державних заходів є країни, які зосередили виробництво цифрових пристроїв – Китай, Південна Корея та Японію, які почали системно реагувати на ризики цифрового суспільства щодо психічного здоров'я. Міністерство культури Китаю ще в 2006 році вжило низку заходів у галузі охорони здоров'я для вирішення проблем,

пов'язаних з іграми та інтернетом. Для неповнолітніх було впроваджено «Систему боротьби з залежністю від он-лайн-ігор», що обмежує їх використання 3 години або менше на день [29]. У 2018 році Міністерство освіти Китаю оголосило, що будуть введені нові правила, щоб ще більше обмежити час, який проводять неповнолітні в онлайн-іграх [26; 33]. В уряді Південної Кореї вісім міністерств беруть участь у формуванні державної політики у сфері профілактики проблемного використання цифрових технологій та ігрових розладів. Міністерство науки та інформаційних технологій координує інформаційні кампанії, освітні заходи, консультаційні центри для молоді та просування онлайн-культури [33]. У Японії в 2008 році було ухвалено Закон про створення середовища, що забезпечує безпечне використання інтернету для молоді, з метою просування кампаній щодо підвищення обізнаності молодих людей навичкам безпечного використання інтернету [29].

Висновки до розділу 1

Вплив цифрових пристроїв на психічне здоров'я активно вивчається початку 1990-х років паралельно з розвитком всесвітньої мережі Інтернет. Визнано, що помірне використання цифрового середовища позитивно впливає на психічне здоров'я. Проте вже у 2000-х роках наукові дані свідчили, що поширення цифрових мереж та їхня різноманітність здатні завдати і все частіше завдають шкоди психічному здоров'ю. Нині основний акцент зроблено на формах «проблемного» використання цифрового середовища (довкілля), серед яких концептуально виділяються «цифрова залежність» та «надмірне використання технологій». Лікарями, психологами та соціологами описано ряд патологічних форм, залежно від домінуючого змісту цифрового контенту та інтенсивності його використання. Підкоряючись тиску з боку громадськості та

наукового середовища, ряд великих технологічних компаній оголосили про стратегії зниження ризиків використання цифрових технологій та внесли зміни до своїх продуктів, тим самим фактично визнавши їхню потенційну шкідливість. Проте на основі вивченого світового досвіду доводиться констатувати, що зростання в цій науковій сфері має скоріше кількісний, а не якісний характер.

РОЗДІЛ 2

НАДМІРНЕ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

2.1. Особливості прояву патологічного використання соцмереж

Останнім часом у соціумі різні поведінкові залежності стають дедалі більш поширеними. Зокрема, йдеться про такі явища, як ігрова залежність (геймінг), у тому числі від відеоігор, залежність від фізичного навантаження оздоровчого спрямування (фітнес-залежність), залежність від мобільного телефону, залежність від кіберсексу, залежність від покупок, або патологічний шопінг, трудовголізм, а також інтернетзалежність у найширшому плані [7; 16; 22; 25; 33; 36]. З цього списку до розладів внесена лише ігрова залежність, щодо інших ведуться жваві дискусії. На даний момент усі вони поєднуються під «парасольковими» термінами «патологічне використання» (Інтернету, смартфонів, соціальних мереж тощо). Іноді використовуються поняття «проблемне використання» чи «адиктивна поведінка» (в Інтернеті, соціальних мережах). Таке поєднання відбувається в рамках концепції громадського здоров'я, коли шкода від тієї чи іншої уподобання оцінюється за його наслідками для шкіл, сімей, університетів та суспільства загалом. У цьому ряду великий інтерес представляє патологічне захоплення спілкуванням у соціальних мережах.

Соціальні мережі за останнє десятиліття перетворилися на один із найпривабливіших видів онлайн-активності, на своєрідний феномен масової споживчої культури з експоненційним зростанням кількості залучених споживачів. Ця активність включає обмін зображеннями та текстовими

повідомленнями, перегляд індивідуальних сторінок своїх знайомих, знаходження нових віртуальних друзів та спілкування з ними, обмін інформацією, написання постів, реагування на інформаційні повідомлення інших учасників мережі шляхом виставлення оцінок, думок та зауважень як хвалебних, так і критичних. Близько чверті всього часу, проведеного користувачами в Інтернеті, припадає на соціальні мережі. Соціальні мережі найактивніше використовуються молоддю та молодими дорослими, і ця аудиторія з кожним роком зростає [8; 19; 33]. Слід мати на увазі, що багато соцмереж надають своїм учасникам великий спектр різних послуг, мобільних ігор, відеокліпів та інших можливостей, зокрема замовляти необхідне онлайн (включно з їжею, таксі та інші послуги), проходити психологічні тести, шукати цитати та інший розважальний чи інформаційний матеріал. Через це сучасні бізнес-тенденції диктують залучення до соцмереж. По-перше, самі компанії, власники онлайн-платформ прагнуть підвищити рівень залучення людей у засоби онлайн-спілкування, впроваджуючи функціонал та контент, що залучає користувачів своїми новими можливостями. По-друге, дрібний та великий бізнес активно використовує їх для поширення інформації про свою компанію, залучаючи туди своїх покупців та пропонуючи натомість на рекламу в соцмережах знижки та акційні товари. Аналогічно діють різні блогери, обмінюючи свою популярність на фінансові потоки та залучення нових клієнтів.

Кожен третій підліток проводить онлайн майже третину свого життя. У той же час кожен другий батько не обізнаний з високою онлайн-активністю своєї дитини. Дані тенденції, безсумнівно, є тривожними, проте де вони розкривають всієї складності психологічних механізмів, які підводять підлітків до залежності.

Можна виділити кілька типів соцмереж, залежно від їхнього функціоналу та призначення. До першого типу належать мережі для соціальних зв'язків.

Основне їхнє призначення – надавати користувачам можливість підтримувати зв'язок зі своїми родичами та друзями.

До другого типу відносяться мультимедіа-мережі. Цей тип соціальних мереж переважно призначений для вільного обміну різними файлами (відео, аудіо, фото). Ще один вид – професійні соцмережі, в яких користувачеві надаються можливості для кар'єрного зростання, пошуку роботи, спілкування з фахівцями такого профілю і т. ін. Учасники цієї мережі можуть створювати професійні зв'язки, користуватися функціями додавання до друзів та вступу до різних спільнот по роботі. Сам профіль у цій соціальній мережі виглядає як резюме прийому працювати. Інформаційні соціальні мережі призначені для надання користувачам відомостей з питань, що їх цікавлять. До них близькі академічні мережі, зазвичай корпоративного характеру, створені для взаємодії студентів та університетських викладачів. Через останні тенденції, пов'язані з пандемією, їх використання зростатиме. При цьому багато університетів, наукових форумів і груп прагнуть якнайширше уявити себе ще й у традиційних соцмережах.

Всі різновиди соцмереж надають масу можливостей при їх використанні, однак водночас накладають обмеження та створюють певні проблеми. Ті, хто більшу частину часу проводять у соціальних мережах, найчастіше сильно скорочують коло свого реального спілкування, менше часу витрачають на відпочинок та активності поза онлайн-світом. Даний ефект зануреності в СС призводить до низки проблем у людей, які занадто часто їх використовують. При патологічному використанні соціальних мереж спостерігається низка зовнішніх проявів, аналогічних спостерігається при інших (у тому числі хімічних) залежностях, а саме: поглиненість предметом залежності, толерантність, зміна настрою, конфлікт, абстиненція, проблеми та рецидив [2; 15; 19; 32]. Регулярно з'являються пропозиції включити надмірне та нав'язливе використання соціальних мереж до переліку поведінкових

залежностей, проте воно поки що не включено до сучасної психіатричної нозології.

Використовуючи аналогії із іншими залежностями, учені охарактеризували залежність від соціальних мереж як надмір поглинання людиною контенту, що зумовлений сильною мотивацією. Особи, залежні від соцмереж, витрачають занадто багато часу, думаючи про них і як вони можуть звільнити ще більше часу для предмета свого бажання. Вони також використовують соцмережі, щоб зменшити почуття провини, занепокоєння, безпорадності та депресії, або забути про особисті проблеми (зміна настрою).

Залежні від соцмереж суб'єкти зазвичай не прислухаються до порад оточуючих скоротити час, що витрачається на них. Іноді намагаються скоротити час користування, але без особливого успіху (рецидив). Вони можуть закинути хобі, навчання, роботу, дозвілля та фізичні вправи задля подальшого перебування в соцмережі, вони ігнорують своїх партнерів, членів сім'ї або друзів через використання соцмереж (конфлікт). Як правило, вони використовують соціальні мережі настільки часто, що це негативно впливає на їх здоров'я, якість сну, відносини та негативно відбивається на соціалізації та здоров'я.

Ключова різниця між надмірним використанням, тобто відхиленням від норми (що іноді трапляється з багатьма), і залежністю від соцмереж полягає в тому, що останнє має несприятливі психосоціальні наслідки, і що використання стає неконтрольованим та нав'язливим. Іншими словами, якщо йдеться лише про надмірне використання, то процес залишається все ж таки під контролем, і люди ведуть різноманітне життя, продовжуючи цінувати інші види діяльності, у той час як залежність від соціальних мереж уже означає цілий комплекс проблем і часто – необхідність реабілітації.

Останнім часом усі поведінкові залежності, пов'язані з онлайн-активністю, іноді об'єднують під загальною назвою e-addictions (електронні

залежності). Залежність від соцмереж зі зрозумілих причин багато в чому зливається із залежністю від Інтернету – феномена, набагато більш вивченого, багаторазово описаного та проаналізованого з різних точок зору – 1) психологічної, 2) психіатричної та 3) соціальної. Залежність від соціальних мереж найпоширеніша у певних демографічних групах. Тут ситуація залишається невизначеною та вимагає подальших досліджень, причому важливо оцінювати ситуацію в динаміці.

Особлива увага приділяється сучасним підліткам, які, за наявними спостереженнями, завжди «живуть» у мережі, спілкуючись переважно з допомогою соцмереж і месенджерів, обмінюючись зображеннями і фотографіями. Хоча залежність від соцмереж є підкатегорією інтернет-залежності, багато авторів вважають, що вона має деякі риси та характеристики, які не збігаються з іншими е-залежностями. Насправді, на відміну традиційних веб-сторінок, заснованих на контенті, де користувачі можуть лише читати зміст сторінок, сайти соціальних мереж – це сайти користувачів, які управляються самими користувачами, що змінює ситуацію. Користувачі соцмереж можуть читати публікації інших користувачів та публікувати власні повідомлення, що дає можливість більшого контролю над контентом, ніж на інших типах сайтів. Ще більш важливим є те, що соцмережі надають користувачам новий спосіб взаємодії зі своїми друзями. Саме ефект взаємодії у соціальних мережах відрізняє залежність від них від загальної інтернет-залежності. У той же час за симптоматикою багато е-залежностей дуже близькі.

Вплив соцмереж, звичайно, не можна зводити лише до негативних аспектів та до поведінкових девіацій. Можна знайти чимало позитивних факторів. Спілкування у соціальних мережах цікавить з погляду психології комунікативного процесу. Соціальні мережі використовують у тому числі й підтримки постійних ділових контактів зі знайомими, зустрінутими поза

мережею. Водночас підтримка таких контактів та зв'язків діє як фактор залучення до мережі нових учасників, що пояснює експоненційне зростання їхньої кількості та є причиною надмірного використання соціальних мереж [33].

Виділяють низку позитивних сторін комунікацій у соціальних інтернет-мережах. Дослідники вважають, що при цьому накопичується психологічний досвід, набуває свого розвитку соціальної компетентності, реалізуються такі важливі потреби як бажання виділитися з натовпу, виявитися поміченим і впізнаваним. З іншого боку, для багатьох підлітків важливою є можливість долучитися до своєї референтної групи, іноді навіть сховатися та розчинитись у ній, розділивши групові цінності та відчувши себе більш захищеним [3; 11; 24]. Крім того, у підлітка з'являються практично необмежені можливості самопрезентації та виникає можливість експериментування зі своєю ідентичністю, програвання різних ролей. Таке самоствердження у мережі можна розглядати як своєрідний психологічний тренінг, спрямований на подолання комунікативного дефіциту та розширення кола спілкування, що для багатьох підлітків є проблемою.

Однак цей же процес має негативну сторону. Занадто часте перебування в мережі, пов'язане з постійною самопрезентацією, а також з відстеженням подій, зовнішнього вигляду, постів та інших повідомлень великої кількості інших учасників в деякій частині користувачів може призводити до почуття заздрості, власної неповноцінності, роздратування, соціальної тривоги та депресії. Понад те, останнім часом опубліковано безліч робіт, у яких підтверджується, що наявності в індивідуума депресивних переживань соціальна мережа може сприяти їх трансляції більш широку аудиторію. При цьому найбільш залежні чи активні користувачі мають схильність швидше виробляти у себе симптоми депресії та тривоги. Крім того, відзначимо специфічні негативні фактори спілкування у соціальних мережах. Зокрема, при інтернет-залежності

(як різновиду технологічних залежностей) адиктивно схильна особистість легко знаходить у віртуальній реальності різні можливості поповнення сфер життя, що бракують. Це відбувається, наприклад, через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення справжньої віртуальної життєдіяльності, що може мати негативні психологічні наслідки, зокрема при зіткненні з реальністю. Перебуваючи в соціальних мережах, онлайн-користувач формує свою нову віртуальну ідентичність, яка, знайшовши в соцмережі позитивний відгук, може бути прийнята індивідом як реальне уявлення про себе. Тим самим онлайн-програми можуть сприяти підвищенню самооцінки та зниження тривожності у індивідуума. Однак у той же час онлайн-платформи викликають «переміщення» самооцінки людини у віртуальну реальність і роблять її залежними від їх використання. Це також підкреслює вплив соціальних мереж на міжособистісні відносини, що також має подвійний характер. З одного боку, використання онлайн-засобів комунікацій сприяє зміцненню міжособистісних контактів, але в той же час може призводити до почуття відкидання при ігноруванні людини в мережі.

У зв'язку з цим слід зазначити, що почастишали випадки кіберсталкінгу (переслідування людей у соціальних мережах) та кібербулінгу (образ, агресивних нападок, переслідувань). Така поведінка в мережі значною мірою полегшується анонімністю, яка стає фактором, що підштовхує потенційного агресора до таких дій. При цьому наслідки для жертви можуть бути суттєво важчими, ніж у реальній дійсності, оскільки по мережі інформація розноситься виключно швидко та легко.

Окрему проблему становлять «небезпечні» матеріали – як порнографія, відеоролики, зображення і тексти сексуального, екстремістського характеру, заклики до скоєння насильства. небезпечний контент стає причиною низки проблем. Зокрема, діти стикаються з такими матеріалами у процесі «нешкідливих» сесій в Інтернеті та в соцмережах. Мимовільний чи

мимовільний перегляд таких матеріалів негативно позначається на дитячій психіці та поведінці. Як наслідок, підлітки часом отримують першу у своєму житті інформацію про сексуальні стосунки на підставі контактів з порносайтами, що тягне за собою негативні наслідки, які можуть позначитися на їх подальшому житті.

Тривале перебування онлайн, у тому числі в соцмережах, може призвести до суто фізіологічних наслідків. Так, постійне листування з будь-ким і бажання дочекатися відповіді є однією з причин порушень сну у дітей і підлітків – проблема, що загрожує порушеннями фізичного та психічного здоров'я [4; 12; 22; 29; 31; 38]. Офтальмологи все частіше висловлюють побоювання, адже постійне читання з екрану смартфона може бути причиною міопії, патології дедалі частіше діагностується у дітей та підлітків. Висловлюються також побоювання щодо сидячого способу життя та порушення постави через поширення такої практики.

2.2. Засоби виявлення залежності та проблеми її подолання

Методики виявлення інтернет-залежності добре відомі і часто використовуються: тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг, Шкала інтернет-залежності Чена, тест на інтернет-залежність С. Кулакова. Щодо діагностики залежності від соціальних мереж, то донедавна такі опитувальники не були відомі. У 2016 р. група дослідників із Данії під керівництвом С. Андреасен [24] запропонувала так звану Бергенську шкалу залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale – BSMAS). Шкала складається з 6 питань, які виявляють основні ознаки залежності (поглиненість та постійна залученість, потреба/зростаюча толерантність, вплив на настрій, рецидив/втрата контролю, синдром відміни, конфлікт/функціональні порушення). Відповіді

оцінюються за 5-тибальною шкалою Лайкерта, загальний бал підсумовується і варіюється від 6 до 30. Тест стандартизований і відповідає критеріям надійності та валідності. BSMAS є адаптацією Шкали Фейсбук-залежності (BFAS) тих самих авторів. Автори опитувальника не пропонують єдиного методу оцінки результатів тесту, вони вважають, що можуть використовуватися відповідні іншим поведінковим залежностям методи оцінки результатів тесту (наприклад, набір 3–5 балів з 4 або 6 питань BSMAS). Запропоновано метод оцінки залежності від соцмереж за принципом набору 4–5 балів з 4-х питань BSMAS або за критерієм набору 19 і більше балів – такі респонденти вважаються ризиком проблемного використання соцмереж.

Опитувальник BFAS – на основі якого було створено BSMAS (шляхом заміни назви Facebook на більш широке поняття «соціальні мережі») – було перекладено кількома мовами та показало прийнятні психометричні властивості у різних дослідженнях. Було виявлено, що залежність від відеоігор щодо психічного здоров'я позначається негативніше, значно підвищуючи рівень депресії, стресу і тривоги. Дане дослідження також показало, що молоді чоловіки більш схильні до розвитку залежності від відеоігор, ніж решта вікових і гендерних груп. При цьому не вдалося встановити аналогічної закономірності у разі залежності від соціальних мереж. Однак між рівнем залежності від соцмереж та залежності від відеоігор виявлено позитивну кореляцію. Цей факт пояснюється тим, що багато ігрових платформ, у яких залучені підлітки, мають опцію чатів та онлайн-конференцій, що дозволяють бути в мережі та спілкуватися з іншими користувачами. Ігрова залежність і залежність від соцмереж найімовірніше є первинними розладами, які безпосередньо впливають на психологічне здоров'я індивіда, а не навпаки.

У свою чергу BSMAS також використовується у дедалі більшій кількості досліджень. Так, використання BSMAS на вибірці угорських підлітків виявило, що 4,5% учасників можуть бути зараховані до групи ризику СС-залежності. Ця

група відрізнялася найнижчою самооцінкою та найвищим рівнем симптомів депресії [36]. Дослідження норвезької вибірки (23 532 осіб, віковий діапазон 16–88 років) з використанням даної шкали показало, що самотні жінки, студенти, люди з низьким рівнем освіти, низьким доходом, низькою самооцінкою та високим нарцисизмом мають вищі бали [35]. У вибірці результатів тестування студентів з Ірану було виявлено негативний значущий зв'язок між схильністю молодих людей зайво використовувати СС (за шкалою BSMAS) та їх успішністю [36]. Також було виявлено зв'язок між проблемним використанням СС та симптомами депресії у вибірці з 1749 жителів США (вік 19–32 роки) [37]. Було проведено апробацію італійської версії BSMAS на вибірці з 769 учасників, під час якої було підтверджено психометричні характеристики цієї шкали [28]. Італійська версія BSMAS була обрана для вивчення взаємозв'язку між інтернет-залежністю, ігровою залежністю та патологічним використанням СС [19]. Опитувач BSMAS був валідизований на вибірці іранських підлітків, його психометричні характеристики, зокрема монодименсіональність, були підтверджені [6]. Естонське дослідження із застосуванням BSMAS показало взаємозв'язок депресивних симптомів та патологічної потягу до СС у дівчаток-підлітків [19].

Таким чином, опитувальник BSMAS набуває все більшого поширення, він адаптований у багатьох країнах для виявлення патологічного використання соцмереж, що відкриває перспективи його застосування в Україні. Безсумнівно, раціональніше використовувати BSMAS, а не BFAS, оскільки саме у Бергенській шкалі йдеться про соціальні мережах у найширшому сенсі, а не обмежується нехай і масовою, але все ж специфічною мережею Фейсбук, популярність якої в різних країнах неоднакова, і яка, за багатьма спостереженнями, вже не така популярна серед підлітків, поступово стаючи засобом віртуального спілкування переважно людей старшого віку.

Залежність від соцмереж є відносно новим видом адиктивної поведінки і у своїй основі може мати безліч спільних рис з іншими адикціями. Із залежністю від соцмереж найчастіше поєднуються харчова залежність, залежність від покупок (патологічний шопінг) та афективні розлади. Розвиток однієї поведінкової залежності, зважаючи на все, сприяє розвитку інших залежностей. Так, залежність від соцмереж може бути тісно пов'язана з такими технологічними залежностями нашого часу, як залежність від смартфона та мобільного телефону (гаджет-залежність). Смартфони і планшети самі по собі не викликають звикання, а є медіаносіями, які дозволяють брати участь у діях, що викликають звикання, включаючи відвідування соцмереж. Дійсно, відвідування сайтів соцмереж або написання повідомлень є провідним видом активності з використанням смартфонів: близько 80% соцмереж використовуються за допомогою мобільних технологій, 75% користувачів мережі Фейсбук отримують доступ до СС через свої мобільні телефони [33]. Отже, можна припустити, що залежність від смартфона може бути частиною залежності від соціальних мереж.

Залежно від СС може бути пов'язане таке явище, як номофобія (страх залишитися без мобільного телефону). Останнім часом звучать пропозиції включити номофобію до DSM-5. Зокрема, були визначені такі критерії: регулярне та тривале використання мобільного пристрою, почуття занепокоєння, коли телефон недоступний, багаторазова перевірка телефону на наявність повідомлень, що іноді призводить до появи фантомних мелодій дзвінка або сигналу, постійна доступність, перевага мобільного зв'язку особистому спілкуванню та фінансові проблеми як наслідок патологічного використання.

Номофобія за своєю природою пов'язана зі страхом втратити можливість вийти в соціальні мережі або в Інтернет і може призводити до імпульсного використання мобільного телефону, полегшуючи та посилюючи використання

соцмереж. Одним із критеріїв патологічної пристрасі до смартфона є часте нічим не виправдане звернення до нього, імпульсивне бажання включити смартфон та викликати ті чи інші програми, просто постійно тримати його в руках. Відповідно, однією з найважчих втрат для сучасної людини стає втрата смартфона, пов'язана з безліччю неприємних наслідків, клопоту та негативними емоціями. Відомі випадки суїцидальних спроб серед підлітків після втрати смартфона. Загальна структура взаємозв'язку різних патологій, пов'язаних зі смартфоном, може виглядати так (див. рис. 2.1).

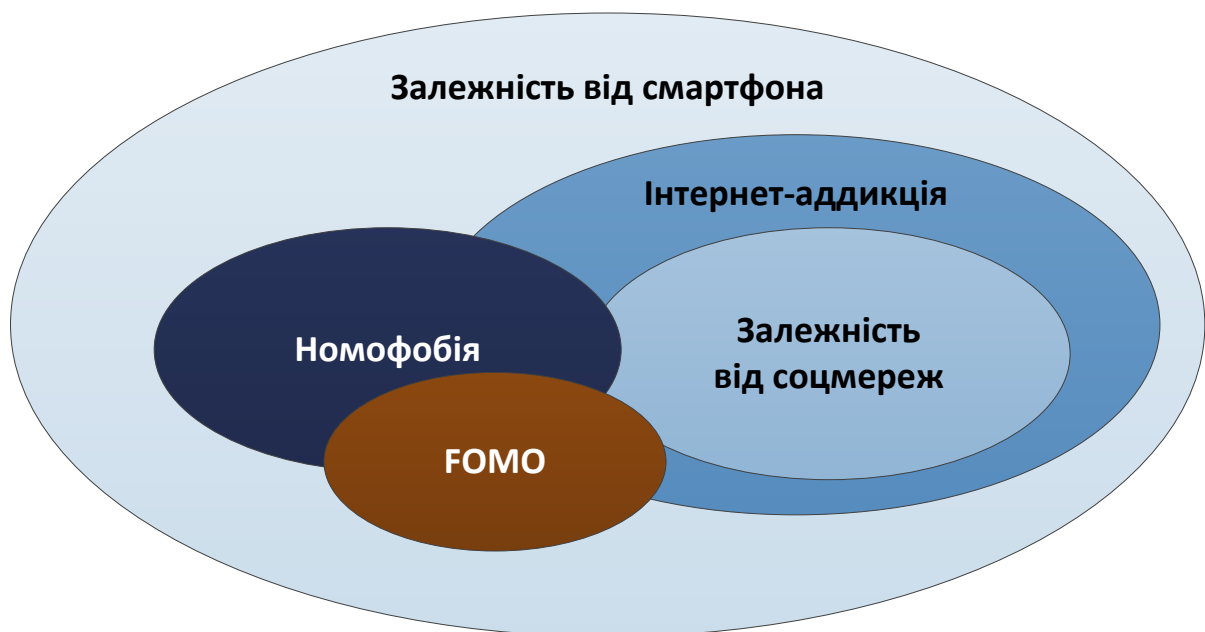


Рис. 2.1. Взаємозв'язок різних е-адикцій та їх взаємне перекриття

Таким чином, підсумувавши можна відзначити, що залежність від соцмереж є складовою ширших феноменів, але в той же час має перетину з вузькими підвидами адикцій (наприклад, FOMO).

Численні дослідження, що проводяться по всьому світу, говорять про те, що залежність від соцмереж асоційована з низкою психологічних проблем та

проблем психічного здоров'я, такими як тривога, депресія, низька самооцінка і т. ін. Так, залежність від соцмереж у студентів американських коледжів асоційована з поганою успішністю та поганим психологічним здоров'ям. Самооцінка може грати посередницьку роль між залежністю від СС, психічним здоров'ям та успішністю [35]. Деякі автори-дослідники моделі «гіперособи» стверджують, що редагування власного онлайн-профілю підвищує самооцінку [26; 33]. У той же час, ймовірно, набагато більшу роль відіграє те, що користувачі соцмереж занадто часто піддаються психологічній атаці, читаючи онлайн-презентації інших людей, що швидше може знижувати самооцінку. Наприклад, деякі постійні користувачі мережі Фейсбук вважають, що інші щасливіші та успішніші, ніж вони самі, особливо якщо вони особисто не знайомі або погано обізнані про реальний стан справ інших користувачів [37].

Надмірне використання Фейсбуку (значний час перебування у соціальній мережі або більш часте відвідування протягом дня) корелювало зі зниженою самооцінкою. Інше дослідження показало, що самооцінка підлітків знижується після отримання негативних відгуків у соцмережах. Негативний зв'язок між звиканням до використання соцмереж та самооцінкою підтверджується у різних культурах [7; 18; 20; 26].

Інші дослідження показали, що симптоми залежності від соцмереж асоційовані зі змінами настрою, позначаються на когнітивній сфері, виявляються у фізичних та емоційних реакціях, а також створюють міжособистісні та психологічні проблеми [2; 7-16; 19; 22-37]. Так, тривале використання Фейсбуку позитивно пов'язане з проблемами психічного здоров'я, такими як стрес, тривога та депресія та негативно пов'язане з довгостроковим благополуччям. Час, проведений у соцмережах, позитивно пов'язаний із симптомами депресії серед школярів у Центральній Сербії [35] та серед молодих людей у Сполучених Штатах [33]. Крім того, було показано, що певні способи використання соцмереж пов'язані зі зниженням успішності

школярів та студентів. Використання соцмереж в академічних цілях не впливає на академічну успішність, у той час як їх використання в неакадемічних цілях (зокрема, для відеоігор) та багатозадачність у соцмережах впливають на академічну успішність негативно.

Із широким впровадженням смартфонів збіглися також такі поведінкові зміни в підлітковому середовищі як зниження інтересу до отримання прав на керування автомобілем, посилення почуття самотності та зниження інтересу до протилежної статі, наприклад до романтичних побачень [17]. Залежність від Фейсбуку позитивно пов'язана з депресією, тривогою та безсонням [30] і негативно пов'язана із суб'єктивним благополуччям та задоволеністю життям.

Потрібно мати на увазі, що особи, залежні від соцмереж чи відрізняються їх патологічним їх використанням, виявляють крайню відданість соціальним мережам на шкоду міжособистісних відносин. Молоде покоління віддає перевагу ізоляції, перебуваючи у своєму власному уявному світі, а не з реальними друзями та сім'єю [31]. Рух у бік ізоляції у молодого покоління, як правило, пов'язаний з використанням мобільних пристроїв та Інтернету. Використання сайтів соцмереж у особистих цілях у робочий час погіршує показники роботи [25]. Повідомляється про нижчу продуктивність праці людей, які мають схильність до надмірного використання соцмереж. Окрему проблему представляє сфера охорони здоров'я: комунікації та взаємодії в соцмереж[між лікарями та персоналом лікарень може мати несприятливі наслідки та позначатися на фізичному та психічному здоров'ї пацієнтів. Етичні проблеми можуть виникати при розміщенні лікарями інформації про деяких пацієнтів у соцмережах з метою професійного обміну, що може порушувати конфіденційність [28].

Більш висока активність у Фейсбуці асоційована з вищим рівнем FOMO, зниженим рівнем настрою, психологічного благополуччя та задоволеністю життям, змішаними почуттями при використанні соцмереж, а також

недоречним та небезпечним використанням соцмереж (наприклад, на університетських лекціях та/або під час керування автомобілем). Таким чином, FOMO пов'язане з проблемним використанням та залежністю від соцмереж. Залежні від соцмереж підлітки показують вищий рівень конфліктності та ворожості, що пов'язано зі специфікою спілкування в мережах. Молодим людям, які віддають перевагу рольові онлайн-ігри, більш властиві прояви тривожності та астено-депресивні симптоми, що говорить про більшу патогенність онлайн-ігор порівняно зі спілкуванням у соцмережах [32].

Хоча підлітки отримують у соцмережах емоційну підтримку та доступ до широкого спектру корисної інформації про здоров'я (включаючи можливості звернення за допомогою), в цілому кількість депресивних симптомів у підлітків зросла на 70% за останні 25 років. Особливо це виявилось після того, як з'явилися соціальні мережі та смартфони. Учені представили порівняльні дані про те, які соцмережі є менш шкідливими, а які мають більше негативного впливу. Як виявилось, позитивний вплив має лише одна із п'яти досліджених – це Youtube. Найменший негативний ефект має Twitter, потім йде Snapchat, потім Facebook. Найбільший негативний вплив має Instagram, оскільки в ньому безпосередньо оцінюється зовнішність підлітків, що сильно позначається на їх самооцінці та емоційному стані. У зв'язку з цим пропонують низку заходів, спрямованих на превенцію негативного впливу соцмереж на незміцнілі психіку підлітків. Наприклад, вони пропонують ввести спеціальні позначки для фотографій, оброблених у Photoshop, щоб уникнути нереалістичних порівнянь [35]. Ми пропонуємо такі ж позначки ввести і для фотографій, які згенерував штучний інтелект.

Таким чином, патологічне використання соцмереж і залежність від них є коморбідними проявами, найчастіше з ними поєднуються інші залежності, тривога і симптоми депресії.

Патологічне використання соцмереж пов'язують із деякими індивідуальними психологічними характеристиками. Особи з високими показниками за шкалою нарцисизму, як правило, більш активні в соцмережах, оскільки тут вони отримують можливість уявити себе у сприятливому світлі відповідно до свого ідеального Я. Ряд досліджень сфокусовані на моделі особистості, в якій розглядаються такі риси, як 1) нейротизм, 2) екстраверсія, 3) дружелюбність, 4) сумлінність та 4) відкритість досвіду. З'ясувалося, що екстраверсія позитивно корелює з використанням Інтернету загалом [18]. Схильність до залежності від соцмереж має позитивний зв'язок з екстраверсією та негативну – зі свідомістю. З частотою використання соцмереж пов'язані екстраверсія, нейротизм та відкритість досвіду.

Особи, що мають низький бал за шкалою свідомості, використовують соцмережі як спосіб прокрастинування, тобто свідомість негативно пов'язана з використанням соцмереж. Нейротизм, навпаки, позитивно корелює з використанням соцмереж, особи з підвищеним нейротизмом можуть шукати підтримку своїм негативним переживанням у соціальних мережах або занурюватися в мережу з метою полегшення свого психологічного стану. Крім того, контакти в соцмережах в порівнянні з комунікаціями в реальному житті, дають людям з високими показниками за шкалою нейротизму більше часу на роздуми, перш ніж діяти та вступати в особистий контакт. Що стосується взаємозв'язку статі та залежності від соцмереж, то тут немає чітких закономірностей. У інтернет-адиктів спостерігаються зміни у когнітивній сфері, зокрема проявляється така психологічна захисна реакція як раціоналізація, інтелектуальне виправдання своєї адикції («усі сидять в Інтернеті»), іноді при цьому відбувається формування магічного мислення у вигляді фантазій про власне могутності чи всемогутності Інтернету [10; 22; 35]. У той же час надмірне використання соцмереж призводить до змін мотиваційної сфери, поставлених цілей та установок. Довге перебування у

соціальних мережах змінює форму соціальної активності, перетворюючи деякі поняття цінності. Наприклад, трансформується поняття дружби у соціальних мережах і дане поняття у віртуальному просторі набуває іншого значення в порівнянні з реальним життям.

Комунікація в соцмережах характеризується відсутністю бар'єрів у спілкуванні, мозаїчністю та розірваністю комунікації, своєрідним етикетом у спілкуванні та власною специфічною мовою. Незважаючи на анонімність, зростає рівень емоційності спілкування за допомогою спеціальних слів та символів. Багато підлітків у своїй переживають досвід зануреності в якусь активність, задоволення, втрачаючи відчуття часу й контролю над ситуацією. Ці психологічні механізми можуть сприяти виникненню адикції. Все це свідчить про те, що патологічне використання та залежність від соцмереж можуть бути асоційовані з досить різними психологічними і когнітивними характеристиками. Найчастіше як особистісні фактори залежності згадуються підвищений нейротизм, екстраверсія, занижена свідомість, а також схильність до емоційного спілкування, іноді авантюризм, схильність до позерства та самолюбівання.

Висновки до розділу 2

Вивчивши тематику відзначимо негативні чинники спілкування у соціальних мережах. Зокрема, при інтернет-залежності адиктивно схильна особистість легко знаходить у віртуальній реальності різні можливості поповнення сфер життя, що бракують. Перебуваючи в соціальних мережах, онлайн-користувач формує свою нову віртуальну ідентичність, яка, знайшовши в соцмережі позитивний відгук, може бути прийнята індивідом як реальне уявлення про себе. Тим самим онлайн-програми можуть сприяти підвищенню

самооцінки та зниження тривожності у індивіда. У той же час онлайн-платформи викликають «переміщення» самооцінки людини у віртуальну реальність і роблять її залежними від їх використання. Це також підкреслює вплив соціальних мереж на міжособистісні відносини, що також має подвійний характер. З одного боку, використання онлайн-засобів комунікацій сприяє зміцненню міжособистісних контактів, але в той же час може призводити до почуття відкидання при ігноруванні людини в мережі.

Підсумовуючи можна відзначити, що на рівні феноменології залежність від соціальних мереж можна розглядати як один з різновидів сучасної е-залежності – явище такого ж порядку, як інтернет-залежність і залежність від мережевих ігор, але з деякими відмінностями. Наявність симптомів залежності від соцмереж часто поєднується з іншими видами адиктивної поведінки, що свідчить про високу коморбідність цього стану. Оскільки спілкування в соціальних мережах найчастіше пов'язане з використанням гаджетів, прояви такої залежності часто поєднуються з такими явищами, як страх залишитися без гаджета, нав'язливе використання і страх пропустити щось, опинившись поза мережею на короткий час. Всі разом ці явища підтримують та посилюють одне одного. Чіткі критерії залежності від соціальних мереж поки не вироблені, пн; говорити про патологічне або проблемне використання як про легшу форму, яка ще не досягає всіх ознак залежності.

РОЗДІЛ 3

ПРОБЛЕМИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Практика дослідження Інтернет-залежності молоді

Інтернет-залежність (ІЗ) (від англ. Internet addiction) – це патологічний стан, при якому у індивіда формується нав'язливе бажання перебувати онлайн максимальну кількість часу із мінімальними перервами між сеансами, використовуючи будь-які доступні гаджети і девайси. Він має прямий зв'язок із станами, що порушують якість життя підлітка. Насамперед це: 1) порушення сну, 2) підвищена нетерпимість до фрустрації, 3) розвиток депресивних і тривожних розладів, 4) надмірна вага/ожиріння, 5) прихильність до інших адикцій. Існує ряд причин використання Інтернету, однакових для всіх вікових та соціальних груп населення: 1) комунікаційні зв'язки, 2) пошук інформації, 3) проведення дозвілля. Нами досліджувалися лише ті аспекти, які безпосередньо належали до процесу навчання та студентського життя загалом.

У сучасних реаліях здобуття якісної професійної освіти неможливо уявити без використання інтернету – саме з його допомогою здійснюються пошук інформації, часткове проведення практичних занять та лекцій (особливо під час пандемії COVID-19, обстрілів тощо), атестація, самоосвіта, міжособистісні комунікації як між учнями, так та із викладачами. Також не варто упускати соціальну частину життя студента – спілкування з друзями та родичами, процес становлення особистості, проведення відпочинку від навчання, можливий заробіток та здійснення нових знайомств. Тому потрібна якісно розроблена програма профілактики інтернет-залежності, зокрема у студентської молоді.

Основна мета даного практичного дослідження – виявлення впливу пандемії COVID-19 на розвиток ІЗ серед студентської молоді на прикладі Західноукраїнського національного університету, пошук створених на даний момент заходів профілактики ІЗ та їх оновлення.

Матеріали та методи. Було проведено внутрішньоуніверситетське онлайн-опитування «Інтернет-залежність у студентів». Анонімне опитування було викладено на онлайн-платформі опитувань Google. Посилання на опитування поширювалося через соціальні мережі (Telegram, Viber). Учасниками опитування були студенти різних факультетів віком від 17 до 28 років у кількості 181 опитуваних. Збір даних відбувався у 2023 році. Проходячи опитування, респонденти підтверджували свою добровільну згоду щодо участі у дослідженні. Грошова винагорода за участь в опитуванні не була передбачена.

Опитування, що використовується для збору даних, було розроблено в 1995 році Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT). Опитувальник містить 20 закритих питань, кожен варіант відповіді якого дорівнює 5-бальній шкалі Лайкерта. Підсумувавши отримані бали, визначили підсумкове значення:

- звичайний користувач інтернет-мережі (1 категорія);
- є проблеми, що пов'язані з патологічно тривалим перебуванням у мережі (2 категорія);
- Інтернет-залежність (3 категорія).

Кожне питання було поділено на періоди – до пандемії COVID-19 та у період обмежувальних заходів (березень 2020 року – липень 2023 року), не змінюючи ні кількості балів, ні підсумкового значення. Було додано питання демографічного та соціального характеру, результати яких не впливали на підсумкове значення.

Статистичний аналіз проведено за допомогою пакету Statistica 10. При порівнянні показників використовувався непараметричний критерій порівняння: критерій символів. Рівень значущості (p) менший за 0,05 вважався статистично значущим.

Результати дослідження. Для остаточного аналізу використовувалися результати опитування 181 особи (табл. 3.1). Респондентами були студенти

наступних факультетів: соціально-гуманітарного ($n = 83$, 45,8 %), юридичного ($n = 37$, 20,4 %), фінансів ($n = 23$, 12,7 %), комп'ютерних технологій ($n = 28$, 15,5%). 74,6% опитаних були особи жіночої статі ($n = 135$). Більшу частину вікової структури склали респонденти 21–22 року ($n = 72$, 39,8 %). Віково-статевий склад респондентів та їх розподіл на факультетах відповідає генеральній сукупності. Виходячи з результатів опитування, учасники були розподілені на 3 категорії.

Таблиця 3.1

Характеристика груп респондентів щодо впливу на них інтернету
до та під час пандемії COVID-19, осіб (%)

	До пандемії COVID-19, n (%)	Під час пандемії COVID-19, n (%)
Категорія 1	111 (61,3)	95 (52,5)
Категорія 2	70 (38,7)	82 (45,3)
Категорія 3	0 (0)	4 (2,2)
Всього:	181 (100)	181 (100)

Провівши аналіз індивідуальних змін прихильності респондентів до зміни часу, що проводиться в інтернеті до та під час пандемії, отримали такі дані: не змінився вплив у $n = 15$ (8,3 %), зменшився у $n = 43$ (23,8 %) та збільшився у $n = 123$ (68,0%).

Так як розподіл вибірки було ненормальним, а розмір вибірки становив 181 людина, то порівняння показників підраховувалося за допомогою непараметричного критерію: критерію знаків, емпірично значення p склало $<0,01$, отже, кількість балів, що набираються, збільшилася статистично значуще (рис. 3.1). Середня різниця в кількості балів, що набираються, склала +3,39;

медіана дорівнювала 3,0; максимальний та мінімальний приріст, у балах, становив +56 та –10 відповідно; стандартне відхилення 7,28.

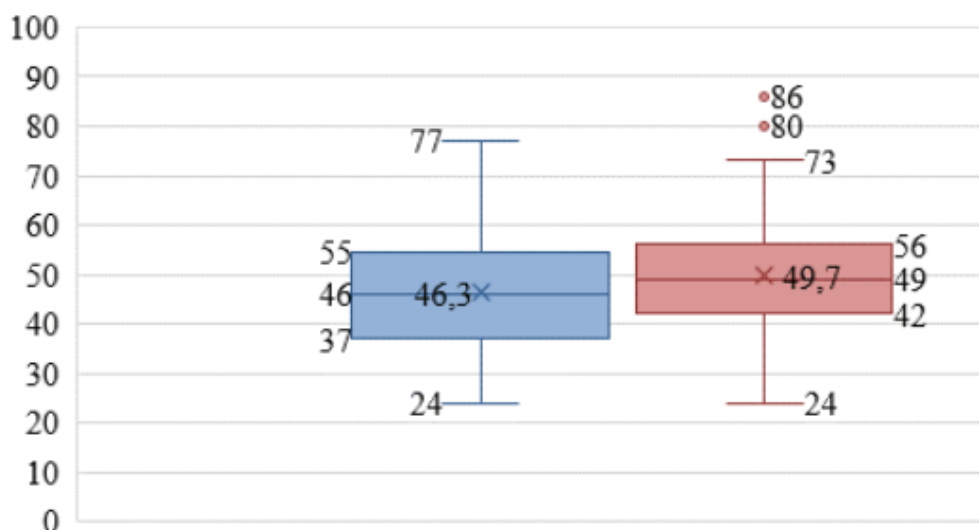


Рис. 3.1. Порівняння кількості балів, що набрали респонденти, залежно від часового періоду (у балах)

Обговорення результатів. Виходячи з результатів, ми можемо говорити про те, що в нашій вибірці відмінності в кількості балів, що набираються, до і під час пандемії виявилися статистично значущими. Отже, під час пандемії COVID-19 більша частина студентів збільшила тривалість перебування в інтернет-мережі, проте середнє значення, що склало +3,39 бали, не дозволяє нам говорити про те, що це збільшення вплинуло на формування ІЗ. Лише 16 опитуваних (8,8%) перейшли з категорії 1 до категорії 2 ($n = 12$, 6,6 %) та до категорії 3 ($n = 4$, 2,2 %). Проте темпи зростання часу, що проводиться учнями в інтернет-мережі, а також перехід респондентів до категорії 3, що класифікується як ІЗ, потребує оновлення існуючих та розробку нових заходів

профілактики цього розладу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у структурі профілактики виділяють три рівні – 1) первинний, 2) вторинний та 3) третинний. Дотримуючись цієї класифікації, ми представили узагальнені та систематизовані результати щодо потенційних заходів запобігання розвитку ІЗ у студентської спільноти. Первинна профілактика включає спільність заходів для запобігання виникненню і впливів факторів ризику будь-якого явища на організм людини. До основних факторів, що сприяють виникненню ІЗ, належать:

- 1) ранній віковий початок самостійного користування інтернетом;
- 2) чоловіча стать;
- 3) соціальна тривожність;
- 4) емоційний спектр (імпульсивність, агресивність).

Батькам та педагогам також необхідно проводити просвітницькі бесіди з дитиною, пояснюючи гігієнічні та етичні аспекти користування смартфоном, а також контролювати час та сайти, якими він користується, таким чином сприяти:

– формування основ кібербезпеки (поінформованість про особливості поширення, передачі та достовірності інформації, безпечну поведінку в мережі), які реалізуються за допомогою профілактичних бесід;

– розвитку соціальної впевненості (впевненість у собі, усвідомлення своєї мети перебування в мережі, вміння вибудувати віртуальний діалог) – допоможе спілкування з однолітками, заняття у різних гуртках/секціях, комфортний мікроклімат у сім'ї, а також розвиток у підростаючого покоління ерудованості.

Щодо молоді, то складно уявити сучасного студента, не знайомого з інтернетом. Основна ланка первинної профілактики у них – не зіпсувати ту культуру використання інтернету, яку заклали в дитинстві. У зв'язку з ускладненням навчального процесу збільшується і проведення часу онлайн. Отже, необхідно самостійно вибудовувати свій режим дня так, щоб

перебування в мережі переважало в денний час і займало максимально короткий проміжок з великими перервами між сеансами, під час яких він відволікатиметься на заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, підробітком, спілкуванням з однолітками. і т. ін.

Вторинна профілактика базується на тому, щоб запобігти згубному впливу щойно виниклої нозологічної одиниці, уповільнити її прогресування або вилікувати в ранній стадії. Людям з патологією, що вже розвинулася, необхідна професійна допомога клінічних психологів, психіатрів-наркологів, педагогів-психологів та ін.

Майже у всіх освітніх організаціях є педагог-психолог, саме він має запідозрити інтернет-залежність та надати першу консультацію студенту, у якого починаються перші ознаки патологічного користування інтернетом. Не завжди вдається вчасно виявити та диференціювати симптоми від інших поведінкових адикцій. Тут мають підключитися куратори, тьютори, батьки та друзі:

- запідозривши якісь особистісні та поведінкові зміни у передбачуваного аддикту (усунення; необґрунтовані зміни настрою; порушення циркадного ритму «день-ніч»; розлад уваги; небажання розлучитися зі своїм девайсом),
- звернутися за кваліфікованою допомогою.

Ще одним варіантом профілактики розвитку інтернет-залежності є формування установки самодетермінації, заснованої на теорії самовизначення, тобто. теорії мотивації та становлення особистості, що стосується універсальних психологічних потреб, життєвих цілей та устремлінь. Психологічні втручання, наприклад когнітивно-поведінкова терапія, пісочна терапія, освітні програми корекції та реабілітації, вже довели свій позитивний вплив на лікування та усунення симптомів. У психотерапевтичній практиці показали свою ефективність такі групи препаратів як блокатори опіїдних рецепторів, антидепресанти та психостимулятори [7; 13; 22; 29].

Також існує комбінований спосіб лікування (суміщення психої фармакотерапії). Однак навіть з урахуванням нещодавнього сплеску публікацій таких клінічних досліджень методологічні недоліки не дозволяють зробити переконливих висновків щодо ефективності цих методів лікування.

Третинна профілактика є способом соціальної підтримки пацієнтів з будь-якою нозологією, запобігання ускладненням та реабілітації в цілому. Неможливо повністю відгородити віртуальний світ та студента. Тому основними способами реабілітації при поведінковій залежності, зокрема інтернет, є пропаганда здорового способу життя, навчання методик зняття стресу, відновлення міжособистісних контактів, створення сприятливих та емоційних умов у реальному світі, навчання аддиктів контрольованого користування інтернетом.

3.2. Рекомендації з подолання Інтернет-залежності молоді

Для профілактики та корекції залежності молоді від Інтернету та соціальних мереж можна запропонувати наступні рекомендації:

1. Освітні заходи та підвищення обізнаності. Впровадження курсів медіаграмотності в навчальних закладах для розвитку критичного мислення та розуміння впливу соціальних мереж на психіку. Організація інформаційних кампаній серед молоді та батьків про ризики Інтернет-залежності, включаючи негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. Проведення тренінгів та семінарів з управління часом та самоконтролем, допомагаючи молоді контролювати час, проведений онлайн.

2. Психологічна підтримка та корекція поведінки. Індивідуальна та групова психотерапія, спрямована на розвиток здорових стратегій комунікації, самоконтролю та емоційного благополуччя. Методи когнітивно-поведінкової

терапії (КПТ), які допомагають змінювати автоматичні думки, що стимулюють надмірне використання Інтернету. Арт-терапія або інші творчі методи, спрямовані на виявлення та обробку емоцій, пов'язаних із залежністю.

3. Формування здорових звичок та життєвого балансу. Заохочення до фізичної активності, залучення молоді до спортивних та позакласних заходів, що допомагають розвивати інтереси поза онлайн-простором. Розвиток навичок тайм-менеджменту: навчання молоді планувати свій час, встановлювати обмеження на використання Інтернету та відпочивати від екрану. Залучення до волонтерської діяльності або інших форм соціально-корисної роботи, які розвивають відчуття значущості та приналежності до громади.

4. Підтримка здорових стосунків в родині. Сприяння відкритому діалогу між батьками та дітьми: обговорення часу, проведеного в Інтернеті, а також можливих ризиків та негативних наслідків. Моделювання здорових звичок у використанні гаджетів самими батьками, що сприятиме формуванню більш здорового ставлення до цифрового світу у дітей.

5. Технічні обмеження та саморегуляція. Встановлення таймерів та додатків для контролю часу, проведеного в соціальних мережах. Використання технічних інструментів для блокування доступу до соціальних мереж під час навчання або роботи, що допомагає підвищити продуктивність та зменшити відволікання.

6. Залучення соціальних груп підтримки. Психологічні групи підтримки або клуби за інтересами, де молодь може спілкуватися в офлайн-середовищі, що допомагає подолати соціальну ізоляцію, пов'язану із залежністю від мереж. Створення шкільних або університетських ініціатив, спрямованих на підтримку здорового використання Інтернету через конкурси, проекти, майстер-класи.

7. Саморефлексія та усвідомлення проблеми. Заохочення ведення щоденника, щоб рефлексувати на власну поведінку в Інтернеті, відстежувати

емоційні реакції та рівень залученості. Практика усвідомленості (майндфулнес), яка допомагає молоді зосереджуватися на реальному світі, відчуттях та емоціях, що сприяє зниженню потреби в частому онлайн-серфінгу. Ці рекомендації спрямовані на комплексний підхід, який включає як освітні, так і психологічні та поведінкові заходи, що допомагають молоді долати Інтернет-залежність та формувати здорове ставлення до використання цифрових технологій.

Висновки до розділу 3

Будь-яка адикція, що виникає у людини, здатна суттєво трансформувати її світогляд, впливаючи на сприйняття реальності, систему цінностей, соціальні контакти та здатність до продуктивної діяльності. Цифрова залежність, яка стає дедалі поширенішим явищем у сучасному суспільстві, представляє особливу загрозу, зокрема для молоді. Її наслідки можуть включати серйозні когнітивні, емоційні та поведінкові розлади, що ускладнюють адаптацію до реального світу, знижують соціальні навички та сприяють виникненню інших форм адиктивної поведінки. Студентська молодь є особливо вразливою до впливу цифрової залежності. Перебуваючи на етапі становлення як особистості, студенти тільки формують своє уявлення про суспільство, власне місце в ньому, систему цінностей та стратегій життєдіяльності. Цей період є критичним для закладення основ емоційної стабільності, самоконтролю та адаптивної поведінки. Однак надмірна зануреність в інтернет-простір може перешкоджати гармонійному розвитку, ізолювати студентів від реальних соціальних зв'язків і формувати залежність, яка загрожує як їхньому психічному, так і фізичному здоров'ю.

Результати опитування свідчать про високу схильність студентів до інтернет-залежності, що дозволяє віднести їх до групи ризику. Це вимагає не

лише вивчення цього феномена як соціально значущої проблеми, але й детального аналізу його підтипів, зокрема ігрової, інформаційної, комунікативної, шопінг-залежності та інших проявів. Інтернет-адикція як поведінкова залежність має комплексний симптомокомплекс, що відрізняється для кожного її підтипу. Зокрема, вона може включати порушення концентрації уваги, соціальну ізоляцію, емоційну лабільність, розлади сну, тривожність, зниження самооцінки та схильність до депресивних станів. Особливо небезпечними є її наслідки для підростаючого покоління, яке ще не має достатнього життєвого досвіду та стійких механізмів саморегуляції, а також для людей із асоціальними рисами, що сприяють розвитку деструктивних моделей поведінки.

Відсутність загальноприйнятої класифікації інтернет-залежності та універсальних критеріїв її діагностики значно ускладнює боротьбу з цим явищем. Це стосується як визначення специфіки залежності, так і розробки ефективних підходів до її профілактики та лікування. Сьогодні профілактичні заходи ґрунтуються переважно на загальних принципах боротьби з поведінковими залежностями, що може бути недостатньо ефективним у випадку інтернет-адикції через її специфіку. Зважаючи на це, профілактика інтернет-залежності повинна включати системні та індивідуалізовані підходи. Важливо спрямувати зусилля на просвітницьку діяльність, яка розвиває критичне ставлення до використання цифрових технологій, навички саморегуляції та усвідомлення ризиків. Освітні програми для студентів можуть містити інформацію про раціональне використання інтернету, розвиток емоційної стійкості та навичок управління часом. Університети, як центри формування молодих спеціалістів, повинні створювати умови для змістовної соціальної взаємодії, мотивуючи студентів до участі в реальних соціальних і культурних проектах. Паралельно з профілактичною діяльністю необхідно посилити наукове дослідження цього феномена. Вивчення механізмів

формування інтернет-залежності, її впливу на психіку, соціальну поведінку та когнітивну діяльність допоможе створити більш точні методи діагностики та терапії. Комплексний підхід, що об'єднує психологічну підтримку, освітню роботу та соціальну інтеграцію, є ключем до мінімізації наслідків цифрової залежності серед молоді.

Таким чином, цифрова залежність, особливо серед студентів, є серйозною соціальною та психологічною проблемою, що вимагає активних і системних заходів. Ефективна боротьба з нею можлива лише за умови усвідомлення її багатогранності, розробки точних методик діагностики та впровадження комплексних програм профілактики і підтримки.

ВИСНОВКИ

1. Провівши вивчення дослідженої тематики зазначимо, що існують суперечливі погляди на проблему Інтернет-залежності. Одні дослідники вважають її самостійним видом адикції та домагаються включення до медичних діагностичних посібників. Інші, навпаки, вважають, що Інтернет та гаджети є не більше ніж засобами формування залежностей іншого роду. У низці країн, зокрема в Китаї, Інтернет-залежність визнається захворюванням, в інших – розглядається як психолого-педагогічна проблема, яка потребує уваги фахівців. Оскільки у випадку з Інтернет-аддикцією відсутнє фізіологічне звикання до об'єкта залежності, саме психолого-педагогічна корекція цього виду адикції є найбільш ефективною. Зниженню кількості адиктів, особливо серед дітей шкільного віку і молоді, може сприяти формування у них цифрової компетентності та навичок безпечної роботи в Інтернеті, що вимагає підвищення інформаційної культури педагогів та батьків, які часто відстають від своїх дітей у оволодінні інформаційно-комунікаційними технологіями.

2. Помірне використання цифрового середовища позитивно впливає на психічне здоров'я. Поширення цифрових мереж та їхня різноманітність здатні завдати і все частіше завдають шкоди психічному здоров'ю. Нині основний акцент зроблено на формах «проблемного» використання цифрового середовища (довкілля), серед яких концептуально виділяються «цифрова залежність» та «надмірне використання технологій». Лікарями, психологами та соціологами описано ряд патологічних форм, залежно від домінуючого змісту цифрового контенту та інтенсивності його використання. Підкоряючись тиску з боку громадськості та наукового середовища, ряд великих технологічних компаній оголосили про стратегії зниження ризиків використання цифрових технологій та внесли зміни до своїх продуктів, тим самим фактично визнавши їхню потенційну шкідливість. Проте на основі вивченого світового досвіду

доводиться констатувати, що зростання в цій науковій сфері має скоріше кількісний, а не якісний характер.

3. Досі не проведено чіткого розмежування між корисним та патологічним використанням продуктів цифрової індустрії, немає затверджених, а тим більше загальноприйнятих діагностичних критеріїв, клінічних рекомендацій та стандартів лікування. Профілактика та реабілітація при патологічному використанні цифрового середовища в умовах відсутності консенсусу з питань етіології та патогенезу також практично не стандартизовані. Як причини називається, з одного боку, суспільне переконання у позитивному впливі цифрового середовища, яке можна описати як «цифрове зачарування». Також незаперечний вплив «цифрового лобі», націленого на максимізацію продажів вироблених продуктів та платформ. З іншого боку, дослідники досі не впевнені в природі причинно-наслідкових зв'язків між використанням цифрового середовища та наслідками для психічного здоров'я, залежно від вихідного психічного стану конкретної людини, використовуваних програмних засобів та кількості «екранного часу». Зазначені факти дозволяють припустити, що справжні причини та природа патогенного впливу цифрового середовища досі не встановлені. Це націлює необхідність подальшого концептуального осмислення взаємодії людини і цифрового середовища як на індивідуальному, а й у популяційному рівні, з використанням міждисциплінарного підходу.

4. Підсумовуючи можна відзначити, що на рівні феноменології залежність від соціальних мереж можна розглядати як один з різновидів сучасної е-залежності – явище такого ж порядку, як інтернет-залежність і залежність від мережевих ігор, але з деякими відмінностями. Наявність симптомів залежності від соцмереж часто поєднується з іншими видами адиктивної поведінки, що свідчить про високу коморбідність цього стану. Оскільки спілкування в соціальних мережах найчастіше пов'язане з

використанням гаджетів, прояви такої залежності часто поєднуються з такими явищами, як страх залишитися без смартфона, нав'язливе використання смартфона і страх пропустити будь-що, опинившись поза мережею на короткий час. Всі разом ці явища підтримують та посилюють одне одного. Чіткі критерії залежності від соціальних мереж поки не вироблені, в більшості випадків автори вважають за краще говорити про патологічне або проблемне використання як про легшу форму, яка ще не досягає всіх ознак залежності.

5. Залежність (як і патологічне використання) соцмереж та Інтернету взаємно перекриваються за симптомами, поширеністю, демографічними характеристиками залежних, за низкою інших показників. Усі електронні залежності (е-залежності) надто схожі один на одного. У той же час, ймовірно, потрібно розрізняти залежність «від Інтернету» і залежність «в Інтернеті». В останньому випадку Інтернет є ще одним середовищем, у якому можливі нові залежності. Це середовище, зважаючи на все, посилює ризики – все, що відбувається в Інтернеті (спілкування, гра, секс, покупки, інші заняття та розваги) легше перетворюється на патологічне використання чи залежність. До того ж ситуація дуже динамічна, і цілком можливо на зміну сьогоденним засобам спілкування в мережах прийдуть ще досконаліші.

6. Залежність від соцмереж все ж таки відрізняється від інтернет-залежності через особливості процесу, що її викликає – процесу віртуального спілкування. Він має ряд особливих характеристик, які роблять його виключно привабливим для підлітків, у тому числі підлітків із деякими психологічними особливостями та проблемами психічного здоров'я. Ряд психологічних характеристик (нейротизм, екстраверсія, знижена свідомість, схильність до фантазування і самопрезентації) можуть поставати чинниками залежними від соцмереж. У той самий час психологічні кореляти залежності від соцмереж чи його патологічного використання ще недостатньо вивчені, як і механізми, які ведуть залежності. Дослідники одностайні в одному: залучення до спілкування

в соцмережах може супроводжуватись як позитивними, так і негативними наслідками для психологічного благополуччя. Очевидно, все залежить від вихідних схильностей учасників процесу спілкування та ступеня виразності їхніх проблем. Є цілком певні та неодноразово підтверджені дані, що деякі соцмережі мають переважно негативний вплив на підлітків у зв'язку з фрустраціями, які вони можуть відчувати, порівнюючи себе з іншими. Особливо це стосується мережі Інстаграм, спілкування в якій пов'язане із зовнішнім виглядом – відомим фактором, що викликає підвищену занепокоєння у підлітковому віці. Депресивні та тривожні особи транслюють свої негативні симптоми через соцмережі, сприяючи їхньому поширенню. Таким чином, незважаючи на значне взаємне перекриття між усіма е-залежностями, залежність від соцмереж має певні особливості, що є підставою для подальшого поглибленого вивчення цього феномена та його психологічного коріння.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акуліч М. Тролінг як феномен мережі Інтернет. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. №3. С.175-185.
2. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Чернігів.: ЧДІПСТП, 2008. С.288-292.
3. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021. 458 с.
4. Бебик В.М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. *Інформація і право*. 2011. №1 (1). С.41-49.
5. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / за ред. Н.М.Токаревої. К.: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
6. Веретенко Т.Г., Снітко М.А. Компетентнісний підхід до діяльності підлітків у інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2010. Вип.84. С.35-39.
7. Деркаченко Я.А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. №1. 2016. С. 51-59.
8. Камінська О.В. Аналіз емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 339-348.
9. Камінська О.В. Чинники розвитку інтернет-залежності. *Психологічні перспективи*. 2015. Випуск 25. С.65-75.
10. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіапросторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С.64-67.
11. Лазаренко О.А., Веретенко Т.Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук*

XXI століття (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. Том 2. С. 26-28.

12. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. К.: ВПЦ «Київський університет», 2000. 200 с.

13. Олексюк В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук*. Серія: Психологія. 2015. №37. С.200-212.

14. Посохова В.В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 31 (34). К.: 2012. С.93-102.

15. Сергеева Н.В. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки у шкільному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. праць. К. 2007. Вип. 10. Кн. 2. С.142-149.

16. Синельникова Т.В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. 2014. №1. С.50-55.

17. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія «Педагогіка». 2014. № 1 (12). С. 227-233.

18. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2014. (№5 (7). С.149-154.

19. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблеми її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.

20. Abigail E. D., Kelsey D. O., Mojisola F. T., Jon D. E. Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*. 2019. Vol. 9.

21. Aderet A. Alert: The Dark Side of Chats Internet without Boundaries.*Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 2009. Vol. 46, no. 3. P. 162–171.
22. Andreassen C. S. The relationship between “workaholism”, basic needs satisfaction at work and personality.*European Journal of Personality*. 2010. Vol. V, no. 24. P. 3–17.
23. Andreassen C. S., Pallesen S. Social network site addictionan overview.*Current Pharmaceutical Design*. 2014. Vol. 20. P. 4053–61.
24. Bragazzi N. L., Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V.*Psychology Research and Behavior Management*. 2014. Vol. 7. P. 155–160.
25. Charlton J. P., Danforth I. D. W. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*. 2007. Vol. 23. P. 1531–48.
26. Dewi R. K., Efendi F., Has E. M., Gunawan J. Adolescents’ smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms.*International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2018.
27. Fatemeh B. The social network among the elderly and its relationship with quality of life.*Electron Physician*. 2017. Vol. 9, no. 5. P. 4306–4311.
28. Fisher S. Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*. 1994. 19. P. 545–553.
29. Gonzales A. L., Hancock J. T. Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem.*Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2011. Vol. 14. P. 79–83.
30. Grant J. E., Potenza M. N., Weinstein A., Gorelick D. A. Introduction to behavioral addictions.*American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 2010. Vol. 36. P. 233–41.

31. Griffiths M. D. A componets model of addiction within a biopsychosocial framework.*Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10. P. 191–197.
32. Griffiths M. D. Behavioural addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*. 1996. Vol. 8, no. 3. P. 19–25.
33. Griffiths M. D. Internet sex addiction: a review of empirical research. *Addiction Theory and Research*. 2012. Vol. V, no. 20. P. 111–124.
34. Griffiths M. D. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence.*International Journal of Mental Health and Addiction*. 2010. Vol. 8. P. 119–125.
35. Harkin L., Kuss D. J. ‘My smartphone is an extension of myself’ – A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone.*Psychology of Popular Media*. In press. 2020.
36. Ken M. Social Networking Addiction among Health Sciences Students in Oman. *Sultan Qaboos University Medical Journal*. 2015. Vol. 15 (3). <https://doi.org/10.18295/squmj.2015.15.03.009>
37. Lennart R., Kristjan K. Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls.*Preventive Medicine Reports*. 2019.
38. Marilyn C. D. Shopping addiction: a preliminary investigation among Maltese university students.*Addiction Research & Theory*. 2008. Vol. V, no. 16. P. 633–649.
39. Tang C. S., Koh Y. Y. Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder.*Asian Journal of Psychiatry*. 2017. Vol. 25.P. 175–178.
40. Tao R., Huang X. Q., Wang J. N., Zhang H. M., Zhang Y., Li M. C. Proposed diagnostic criteria for Internet addiction.*Addiction*. 2010. Vol. 105. P. 556–564.

41. Tracii R., Andrea C., John R., Sophia X. The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2014. Vol. 3 (3). P. 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
42. Young K. S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet, a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*. 1998. Vol. 79. P. 899–02.